BENU

Helpkaart invullen scorecard

# Uw leefstijl

| | Voldoende | Redelijk | Onvoldoende |
|---|---|---|---|
| **1. Voeding** | | | |
| Groente | ≥ 250 gram groenten of meer per dag | 50-200 gram groenten per dag | Geen groente |
| Fruit | ≥ 2 stuks fruit per dag | 1 stuk fruit per dag | Geen fruit |
| Suikerhoudende dranken | Geen suikerhoudende drank | 1 glas (200ml) per dag | ≥ 2 glazen (200ml) per dag |
| **2. Bewegen** | | | |
| Bewegen (matig intensief bewegen) | ≥ 30 minuten per dag | 1-29 minuten per dag | Geen beweging |
| Spier/bot verstergkende activiteit | ≥ 2x per week activiteit | 1x per week activiteit | Geen activiteiten |
| **3. Roken** | | | |
| | Nee | Ooit gerookt, maar gestopt | Ja |
| **4. Alcohol** | | | |
| | 0 glazen | 1-5 glazen in 5 dagen | ≥ 6 glazen in de week |
| **5. Slapen en ontspanning** | | | |
| | ≥ 7 uur per nacht | 6-7 uur per nacht | ≤ 6 uur per nacht |